Rok III. Kraków, dnia 1. Lutego 1899. **Nr. 2.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·80, półrocznie 90 ct.

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 ct.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Kilka słów o atletyce.

Napisał

Erwin Mięsowicz.

Pisząc tę krótką rozprawkę o atletyce, nie mam wcale zamiaru przedstawiać czytelnikom wyczerpującego obrazu tej gałęzi sportu — chcę tylko o ile możności usunąć błędne mniemanie szczególnie u nas rozpowszechnione, że atletyka jest identyczną z dźwiganiem wielkich ciężarów i że atletów tylko na arenach cyrkowych spotykamy. Sądzę, że rozprawka moja posłuży do przekonania czytelników, iż atletyka obejmuje nader szeroki i wszechstronny dział ćwiczeń cielesnych i że nie można jej odmówić wielkiego wpływu na wychowanie fizyczne człowieka.

Atletyka nowoczesna wywodzi swój początek tak jak znaczna część naszych ćwiczeń fizycznych z gimnastyki greckiej. Tworzyła ona ścisłą całość z gimnastyką ówczesną. Gdy jednak gimnastyka zajmowała się ogólnem wykształceniem ciała, miała atletyka co innego na celu. Atletyką zajmowały się wówczas jednostki wybitne pod względem fizycznym, w celu przygotowania się do zawodów, jakie podczas uroczystości igrzysk olympijskich, nemejski i t. d. się odbywały. Ponieważ zaś Grecy, mimo, że byli pod każdym względem wysoko wykształceni, uważali za rzecz bardzo zaszczytną i nie stojącą w sprzeczności z zasadami moralności, stawanie i odnoszenie zwycięstw w zawodach (inaczej jak w naszym świecie gimnastycznym), więc też i atleci przechodzili nader staranne przygotowanie, dzisiejszym językiem się wyrażając »trainingi«. Do ćwiczeń ówczesnych atletów należały: bieg, skok, rzut

dyskiem i oszczepem, zapasy, walka na pięści, jakoteż t. z. pankration, zbliżone bardzo do dzisiejszych amerykańskich zapasów »catch as catchcan«. Ćwiczenia te prowadzono nader troskliwie zachowując przytem pewne prawidła co do sposobu życia. W ten sposób uprawa atletyki odbywała się za czasów świetności Grecyi, a jak nas ówczesne rzeźby pouczają wytwarzała w ówczesnych atletach, czyli, jakby ich po polsku nazwać można, współzawodnikach wspaniały typ doskonałej budowy ludzkiej.

Z upadkiem kultury greckiej a jeszcze bardziej po utracie niepodległości, gimnastyka grecka i atletyka upadały także coraz niżej. Przedtem były one zwyczajem narodowym, prawie, że kultem religijnym, teraz zajęły podrzędne stanowisko. Łatwo to zrozumieć. Rzymianie, którzy przyjęli w znacznej części kulturę grecką zanadto byli państwem militarnem, aby gimnastykę w innych jak wojskowych celach uprawiali. Żądni jednak wrażeń i widoków utrzymywali szkoły atletów, którzy występowali jako zapaśnicy na publicznych widowiskach. Początkowo atleci uprawiali więc tylko zapaśnictwo. Z dalszym upadkiem poczucia piękna nie wystarczały Rzymianom zapasy. Atleci przerodzili się w gladiatorów, którzy głównie pierwsi prawdopodobnie szermierkę uprawiali, by później na arenie ku uciesze tłumu, trupami swymi pokrywać piasek. Walka bowiem toczyła się między przeciwnikami zwykle aż do rozstrzygnięcia. Greccy więc atleci zamienili się w Rzymie w płatnych najemników, którzy zatraciwszy tak cenioną w Helladzie równowagę ciała i duszy — żyli prawie życiem zwierząt. Wprowadzając ogromne ilości pokarmów dochodzili do kolosalnych rozmiarów ciała, mimo to jednak, o ile się zdaje, więcej nie posiadali siły, jak dzisiejsi pierwszorzędni atleci. Od czasu powstania szkół gladyatorskich mało już mamy wiadomości o atletyce. Wieki średnie obfitują w liczne przesadzone wiadomości o najdziwaczniejszych »recordach« ówczesnych rycerzy i osiłków.

Z początkiem XIX. wieku rozpoczął Jahn nawoływać do uprawy ćwiczeń fizycznych i od tego czasu rozwija się gimnastyka szczególniej w Niemczech. Atletyka zaś rozwinęła się znacznie później, bo istnieje dopiero od 30 lat, i zaraz z początku rozpadła się na kilka działów. W Anglii rozwinęła się atletyka lekka obejmująca bieg i zabawy z biegiem połączone, we Francyi zapaśnictwo, w Niemczech atletyka ciężka. Obecnie atletyka tak ciężka jak i lekka nader szybko rozwijają się w Niemczech, wywołując tworzenie się licznych klubów, które na wzór gimnastycznych łączą się w związki.

Do rozwoju atletyki w Niemczech dali pierwszy impuls zawodowi zapaśnicy francuscy Rigal, Christol i Doublier. Szczególniej mały i niepozorny zapaśnik Doublier imponował rosłym ale ociężałym synom Germanii, powalając z góry zapowiedzianymi chwytami dwa razy cięższych od siebie przeciwników. Rozpoczęła się pokojowa walka na polu atletyki, która wydobyła na widownię publiczną liczny zastęp zapaśników niemieckich, bez porównania wyżej stojących siłą a nawet techniką od francuskich. Najważniejszym i jednym z pierwszych był Karol Abs z Hamburga (1851—1895). Wysoki (183 cm.) i ślicznie, bo wysmukle zbudowany (brzuch 100 cm. a pierś 125 cm.) już zewnętrznie w stroju ćwiczebnym robił imponujące wrażenie. Ogromna siła (ramię w skurczu 44 cm.) połączona z techniką, nabytą od Doublier'a czyniła go zapaśnikiem prawie niezwyciężonym. Jeśli ponosił porażki, to dopiero przy końcu życia, kiedy sercowa choroba nie pozwalała mu skutecznie walczyć dłużej jak kilka minut.

Abs i Doublier wyrobili pewien system zapasów i z ich szkoły wyszedł cały szereg sławnych dzisiaj zapaśników. Do najlepszych zapaśników należą dzisiaj: Ernest Röber, który w Łodzi rzucił Pytlasińskiego (rzekomo nieprawidłowo), Antonio Pierri, Feugler, Pytlasiński, Lurich, Pohl, Eberle, Muldoou.

(D. n.)

Gimnastyka szkolna — a towarzyska u nas.

Napisał Dr. St. Rowiński.

(Dokończenie).

Widzimy tedy, iż poważne względy przemawiają za tem, że o ile dzisiejszy sposób prowadzenia ćwiczeń wystarcza w gimnastyce towarzyskiej, o tyle należałoby go zmienić w gimnastyce szkolnej. W jakim zaś to uczynić kierunku, to pouczają nas jego wady a więc mała ilość wykonywanych ćwiczeń z jednej strony a przerabianie i uczenie ćwiczeń aż do najwyższego stopnia z drugiej strony. Należałoby tedy przedewszystkiem prowadzić w gimnastyce szkolnej ćwiczenia tak, by uczeń w zakreślonym czasie wykonał ich jak najwięcej i uważać za cel nie wykonanie pewnego danego ćwiczenia, lecz wpływ i skutek jaki praca mięśni zużyta

przy tem ćwiczeniu wywrze na rozwój naszego organizmu. Zmiana w tym kierunku wymagałaby albo zmniejszenia liczby uczniów w zastępie, a więc powiększenia liczby nauczycieli, albo też prowadzenia nauki gimnastyki tak, by jak się to dzieje przy ćwiczeniach wspólnych, mogli uczniowie ćwiczyć równocześnie. Brak nauczycieli a jeszcze więcej połączone z tem znaczne wydatki nie pozwalają na powiększenie liczby uczących. Chcąc tedy zaradzić złemu, chwycić się trzeba drugiego środka i zaprowadzić dla uczniów ćwiczenia wspólne także na przyrządach.

Naturalnie nie miejsce tutaj rozwodzić się nad szczegółami podobnej zmiany, by mnie atoli ktoś fałszywie nie zrozumiał i zmiany tej nie wyobrażał sobie inaczej jak ja ją pojmuję, przeto już tutaj podnoszę, że niekoniecznie musieliby wszyscy uczniowie równocześnie pod kierunkiem nauczyciela ćwiczyć, lecz podział na zastępy mógłby zostać w zupełności zachowanym a cała zmiana polegała by na tem, że zamiast tak jak dzisiaj ćwiczy na przyrządzie jednostka, to w przyszłości ćwiczyłoby równocześnie kilku uczniów.

Przewiduję z góry, że rzucona tu przezemnie myśl spotka się z niejednym zarzutem, dlatego chcąc je z góry uprzedzić przejdę sam to co mi na myśl się nasuwa a co proponowanej przezemnie zmianie głównie zarzucićby można.

Otóż sądzę, że jako jeden z pierwszych zarzutów możnaby podnieść, że nie wszystkie ćwiczenia na danym przyrządzie może równocześnie kilku uczniów wykonywać, przeto chcąc zaprowadzić gimnastykę wspólną na przyrządach trzebaby powiększyć dotychczasową ilość tychże, co dla naszych przeciętnych towarzystw jest niemożliwem. Zarzut ten byłby na pozór słuszny, bo trudno sobie wyobrazić, by np. wsiad okroczny na jednym koniu wszesz równocześnie więcej jak dwóch ćwiczących wykonać mogło, trudno też sobie wyobrazić by choćby tylko dwóch mogło przeskoczyć kozła równocześnie, trzebaby tedy mieć kilka kozłów lub koni i t. p. przyrządów. Jeżeli atoli uprzytomnimy sobie w myśli wszystkie używane u nas w gimnastyce szkolnej przybory i przyrządy oraz działy ćwiczeń, to przyjdziemy do przekonania, że ćwiczenia wspólne o których wyżej wspominam, dadzą się nawet bez powiększenia liczby tych przyrządów i przyborów wykonywać na drabinie, żerdziach, linach, krążniku, drążku, poręczach równoważni, nie mówiąc już o wszelakich rodzajach skoków, do których w każdem przeciętnem towarzystwie co najmniej podwójne przybory się znajdują.

Pozostałyby jedynie ćwiczenia na koniu, stole, koźle, orczyku i kółkach, któreby przy zreformowanym sposobie gimnastyki szkolnej, doznały częściowego lub zupełnego upośledzenia rozumie się tylko o tyle o ile by pewne towarzystwo nie mogło rozporządzać podwójnymi lub potrójnymi przyrządami. Rozchodzi się tedy o to, czy gimnastyka szkolna ucierpi na tem, że w niektórych towarzystwach trzebaby ograniczyć ćwiczenia do pewnych przyborów i przyrządów. Sądzę, że nie. System bowiem nasz jest nadzwyczaj bogaty i obfity w ćwiczenia i nauczyciel ma wielki ich wybór w każdym dziale tak, że niektóre tylko z dzisiejszych przyrządów zupełnieby w danym razie wystarczyć mogły; dlatego też uczniowie nie uczuliby nawet a przynajmniej w małym bardzo stopniu brak lub ograniczenie pewnych przyrządów, co więcej, owo ograniczenie nie byłoby to dla nich bez korzyści.

Jeżeli się bowiem zważy, że w dzisiejszym stanie rzeczy ten sam koń, kozioł lub stół służy tak dobrze dla ćwiczeń dorosłych jak i dla ćwiczeń dzieci kilku lub kilkunastoletnich, jeżeli się zważy, że niejednokrotnie nauczyciel musi dwa lub trzy mostki kłaść i to jeden na drugim, byle dziecku umożliwić wyskok na przyrząd, jeżeli się uprzytomni widok tych biednych dzieci, które z powodu zbytniego oddalenia od siebie łęków ledwo w podporze utrzymać się zdołają, to musi się przyjść do przekonania, że ograniczenie lub wyłączenie ćwiczeń na tych przyrządach raczej dodatnie, aniżeli ujemne skutki dla gimnastyki szkolnej przynieść może oraz że wzgląd na konieczność wyeliminowania niektórych ćwiczeń lub przyrządów to nie tylko nie może stanowić poważnego zarzutu przeciw reformie w mowie będącej, ale raczej za jej wprowadzeniem przemawia.

Głębszego zastanowienia się wymaga przewidywany przezemnie zarzut, że dzisiejsza gimnastyka szkolna daleko więcej przedstawia urozmaicenia, zachęty i przyjemności dla uczniów, aniżeli ta przyszła, która sama przez się wyklucza owe liczne t. z. zajmujące a nieraz karkołomne ćwiczenia i która wyrażając się językiem laików w porównaniu z dzisiejszą będzie »nudna«. Nie przeczę wcale, że jeżeli o powyższe względy i zalety chodzi, to gimnastyka wspólna na przyrządach traci na porównaniu z dzisiejszą. Okoliczność ta nie powinna nas atoli powstrzymać od wprowadzenia pierwszej. Jedynym bowiem względem któryby z tego powodu wymagał zachowania pewnej ostrożności, byłaby obawa, że »nudny« kierunek gimnastyki mógłby liczbę dotychczasową uczniów zmniejszyć. Jeżeli się atoli weźmie pod uwagę, że uczniowie muszą się kierować wolą rodziców czy przełożonych, że bar-

dzo małemu procentowi uczniów pozostawione jest do woli uczęszczanie lub nieuczęszczanie na gimnastykę a przeważna ich część bierze udział w ćwiczeniach z woli lub rozkazu rodziców swych i przełożonych, którzy rozumią znaczenie i korzyści gimnastyki oraz wpływ jej na młodzież, jeżeli się wreszcie weźmie pod uwagę, że także jak to poniżej jeszcze bliżej dowiodę i dzisiejsza gimnastyka szkolna nie zapobiega nudzie, to okaże się, że obawa zmniejszenia się liczby uczniów z przytoczonego co dopiero powodu, jest płonną. Zresztą mogłaby obawa ta mieć znaczenie tylko w czasie przejściowym i mogłaby zachodzić jedynie co do uczniów którzy ćwiczą dziś i którzyby z chwilą wprowadzenia reformy również ćwiczyli i mogli porównywać gimnastykę szkolną dawną a nową. W ciągu lat kilku mielibyśmy atoli do czynienia wyłącznie z uczniami, którzy nie mieli sposobności do tego porównania a takim ćwiczenia wspólne na przyrządach nie wydawałyby się wcale nudnymi i nieodstraszałyby ich od brania w nich udziału.

Pozostaje jeszcze najważniejszy możliwy zarzut a mianowicie ten, że dzisiejsza gimnastyka szkolna zdolną jest w wyższym stopniu do wyrobienia w uczniach takich przymiotów jak odwaga i stanowczość, aniżeli gimnastyka wspólna na przyrządach. Jest w tym trochę słuszności. Nie da się bowiem zaprzeczyć, że podczas gdy dzisiaj głównym celem gimnastyki u wielu jest wyuczenie się i wykonanie pewnego ćwiczenia niejednokrotnie trudnego i niebezpiecznego i uczeń naraża się na upadek, potłuczenie słowem na wszelakie niebezpieczeństwo, byle swego dopiąć, to z chwilą wprowadzenia reformy wszystkie podobne ćwiczenia musiałyby w gimnastyce szkolnej odpaść, z tego powodu, że wobec równoczesności ćwiczeń nie mógłby nauczyciel tak jak dziś przy ćwiczeniach jednostek udzielać każdemu ochrony i musiałby dobierać takie ćwiczenia przy których ochrona jego jest zbyteczną lub też wzajemna ochrona i pomoc uczniów wystarczającą. Naturalnie, że tak dobrane ćwiczenia nie przedstawiałyby wielkiego pola do brawury i nie dziś wymagałyby takiego przezwyciężenia obawy i ospałości a temsamem mniejby wpływały na wyrobienie wyżej wspomnianych przymiotów, aniżeli ćwiczenia w dzisiejszej gimnastyce szkolnej używane. Przypuszczam atoli, że w przyszłości różnica wpływu nie bardzo dałaby się odczuwać. Miara bowiem tego co my odwagą w gimnastyce nazywamy jest nadzwyczaj zmienną i indywidualną i to co jednemu wydaje się być szczytem odwagi, drugiemu zda się być bagatelką. I tak wielu ćwiczących, którzy nigdy w życiu nic trudniejszego nie widzieli i nie próbowali jak n. p. wymyk

tyłem, uważają to ćwiczenie za wymagające wielkiego zasobu odwagi, siły woli i stanowczości, inni znowu co sami do kulminacyjnego punktu w gimnastyce doszli, nawet o olbrzymim tego nie pomyślą, dla nich i to ćwiczenie wydaje się być zabawką, cóż dopiero mówić o wymyku.

Otóż z chwilą wprowadzenia ćwiczeń wspólnych na przyrządach a co za tem idzie z chwilą ograniczenia ćwiczeń do łatwiejszych aniżeli te, które dziś są przedmiotem nauki, zmieniłaby się miara i ocena owej odwagi u uczniów, zaczem idzie, że uczniowie musieliby nawet przy ćwiczeniu łatwem, ten sam zasób odwagi, siły woli i stanowczości skupiać, którego dziś przy zupełnie innych poglądach na poszczególne ćwiczenia, potrzeba im przy wykonywaniu trudniejszych; tym samym ćwiczenia wspólne na przyrządach dawały tyleż sposobności do wyrobienia wyliczonych wyżej przymiotów co dzisiejsza gimnastyka szkolna, z czego wynika że i ten najgłówniejszy i ostatni zarzut okazuje się być bezprzedmiotowym.

Chcąc zaś jeszcze lepiej przekonać czytelników o konieczności zmiany w kierunku przezemnie podanym, przejdę w krótkości także i to, co oprócz zalet wspomnianych już przezemnie a będących przeciwstawieniem dwóch głównych wad dzisiejszej gimnastyki szkolnej stanowi najważniejsze zalety ćwiczeń wspólnych na przyrządach i co nas do ich zaprowadzenia zachęcić winno.

Otóż wiadomo wszystkim, że dzisiejsza gimnastyka szkolna sprowadza dla zdrowia wielu uczniów wprost szkodliwe skutki a to wskutek tego, że próbują oni i wykonują ćwiczenia zbyt trudne, nie zastósowane do siły ich i wieku i na przyrządach nie zastósowanych do ich budowy i wzrostu. Z chwilą zaprowadzenia gimnastyki wspólnej na przyrządach znikną te niebezpieczne skutki objawiające się niejednokrotnie nawet powstrzymaniem wzrostu, przedwczesną rozedmą, anormalną budową i t. p. — skutki, których przyczyną w wielkiej liczbie wypadków jest nauczyciel patrzący przez palce a nieraz nawet wymagający od uczniów niestósownych dla nich ćwiczeń — z chwilą tą bowiem nie będzie on mógł z natury rzeczy wymagać od nich innych ćwiczeń jak tylko łatwych, nie zbyt uciążliwych i nie zbyt wytężających.

Nadto dowiedzioną jest i stwierdzoną przez fizyologów rzeczą, że podczas gdy praca fizyczna ciągła a stosunkowo lekka rozwija ciało i cały organizm, to praca chwilowa ale zbyt wytężająca lub też ponad siły jakiegoś osobnika, raczej jest dla niego szkodliwą aniżeli pożyteczną a gdzie zbytniej szkody zwłaszcza organom

wewnętrznym nie przynosi, tam nigdy nie sprowadza dla organizmu jednostki tak dodatnich skutków jak praca lekka a ciągła, jak ćwiczenie stosunkowo lekkie, nie wyczerpujące a częste.

Choćby tedy za wprowadzeniem zmiany przemawiały tylko wzgląd na to, iż uniknie się tak niebezpiecznych dla młodzieńczego wieku wysileń, tudzież wzgląd na to, że gimnastyka wspólna na przyrządach i idące z nią w parze wykonywanie ćwiczeń lekkich a częstych ma większą wartość i lepszy wpływ na zdrowie młodzieży niż dzisiejsza gimnastyka na przyrządach, to już dwa te względy powinny stanowczo rozstrzygnąć daną kwestyę na korzyść reformy. Są atoli jeszcze inne.

I tak wiadomo, że obecnie uczniowie nasi mają nieprzezwyciężony wstręt do ćwiczeń wolnych czy to ciężarkami, czy laskami, czy innymi przyborami i jak mogą wykręcają się i uchylają od tych tak pożytecznych ćwiczeń, które z reguły prawie połowę czasu na gimnastykę przeznaczonego zająć mają. Pochodzi to w wielkiej mierze ztąd, że pod względem przyjemności i urozmaicenia wielka panuje różnica między owymi ćwiczeniami wolnymi a dzisiejszymi na przyrządach i to różnica na korzyść tych ostatnich, co sprawia, że uczniowie po za nimi nie widzą nic przyjemniejszego, podczas gdy ćwiczenia wolne ich nudzą. Gdy zaś wskutek zaprowadzenia gimnastyki wspólnej na przyrządach ta różnica i kontrast między jednymi a drugimi się zatrze, względnie zmniejszy, ustanie wtedy wstręt do ćwiczeń wolnych i uczniowie nie będą mieli ani interesu ani też celu żadnego uchylać się od nich, owszem zwolna i do nich zamiłowania nabiorą.

Pozostaje jeszcze jedna zaleta, której również pominąć nie należy. Oto nie jeden nauczyciel zadaje sobie trudu nie mało, używa gróźb i środków represyjnych, by zmusić zastęp do należytej uwagi przy ćwiczeniach na przyrządach i nie zawsze to ku zmartwieniu jego mu się udaje. I nic w tem dziwnego, bo przyzna każdy że dla chłopca lub dziewczynki żywego usposobienia jest poprostu torturą czekać nieraz po kilka minut nim przyjdzie nań kolej wykonania ćwiczenia. Przy gimnastyce wspólnej na przyrządach pauzy długie i złe ich strony ustają — grupy uczniów ćwiczą jedne po drugich a przerwa ledwo starczy na krótki odpoczynek. Dla nudy nie ma miejsca, każdy uczeń czy uczennica co co chwila są zajęci. To wyczekiwanie więc na swą kolej i połączona z tem nuda, która niejednokrotnie jest przyczyną zmniejszania się liczby uczniów, ustąpi miejsca ciągłej prawie pracy ciągłemu ćwiczeniu i nie należy wątpić, że taki sposób prowadze-

nia gimnastyki szkolnej daleko więcej z czasem podobać się będzie naszej młodzieży i daleko więcej zachęcać ich będzie do odwiedzania naszych sokolni i boisk aniżeli gimnastyka szkolna.

Jeżeli zbierzemy teraz wszystko co się dotąd powiedziało w jedną całość i zreasumujemy — to okaże się, że dzisiejsza gimnastyka szkolna ma istotne wady i to tego rodzaju, iż dalsze stósowanie obecnego sposobu jej prowadzenia jest dla uczniów ze względu na skromną ilość wykonywanych ćwiczeń mało pożytecznem, nieraz zaś nawet dla zdrowia młodzieży niebezpiecznem a ze względu na sokolstwo w szczególności zaś ze względu na przyrost członków ćwiczących szkodliwem — że należy ten sposób prowadzenia gimnastyki szkolnej zastąpić innym a mianowicie ćwiczeniami wspólnemi na przyrządach i — że wreszcie najgłówniejsze zarzuty jakieby reformie owej uczynić można, polegają na błachych podstawach, są w części lub w całości bezprzedmiotowe i nie powinny nas wstrzymywać od wprowadzenia reformy. Zwłaszcza, że z zestawienia i porównania z wszystkich owych *pro* i *contra*, które za lub przeciw reformie przemawiają okazuje się, że gimnastyka szkolna przez zaprowadzenie proponowanych zmian nie tylko wcale nie ucierpi, lecz owszem zyska i zysk objawi się tu tak w kierunku najważniejszym, najbardziej tu rozstrzygającym a mającym na celu zdrowie powierzonej nam młodzieży, jak również w kierunku przyrostu ćwiczących członków, który to wzgląd po zdrowiu i korzyści reformy dla samych uczniów, w pierwszej linii nas obchodzić winien.

Przewiduję, że rozprawka moja wywoła u niektórych czytelników powątpiewanie u innych może oburzenie, że porywam się jak z motyką na słońce na to co przez lat tyle pozostało u nas nienaruszone i w spokoju; przewiduję atoli także, że może rzucona przezemnie myśl i uwagi moje, wywołają w naszem społeczeństwie sokolem żywszą dyskusyę i wymianę zdań, co z pewnością przyczyni się do dokładniejszego wyświetlenia całej sprawy tak dla nas żywotnej a może i do zastanowienia się jak myśl w czyn zamienić i w praktyce przeprowadzić.

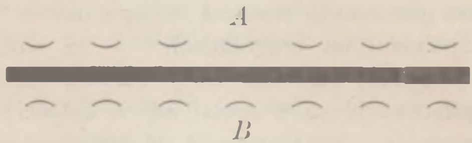
PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

A. BELEK.

Ćwiczenia wspólne dwójek.

Ułożył **Walter i Sp.**

A, *B* = ćwiczący w jednej dwójce. Ustawienie do pierwszego ćwiczenia w każdym zastępie: *A* i *B* po obu stronach belka pobok, przodem do siebie zwróceni:



Przy dalszych ćwiczeniach, koniec każdego poprzedniego ćwiczenia jest ustawieniem do następnego. Po wszystkich ćwiczeniach w każdym zastępie obejmuje *A* rolę *B*, a *B* rolę *A*

ZASTĘP IV.

I.) *1*. *A* i *B* podają sobie ręce — *2*. *A* stawia prawą stopę na belku — *3*. Dostawia lewą — *4*. Zeskakuje wprzód.

II.) *1*. *A* i *B* podają sobie ręce — *2*. *A* stawia lewą stopę wstecz na belek — *3*. Dostawia prawą — *4*. Zeskakuje wstecz.

III.) *1*. *A* wykonuje $^1/_2$ obrotu w lewo na miejscu i podnosi ramiona wstecz; *B* opiera prawą stopę o belek i ujmuje *A* za ręce — *2*. *A* stawia prawą stopę na belku, potem lewą — *3*. *A* odchyla się wprzód — *4*. Zeskakuje wprzód.

IV.) *1*. *A* wykonuje z powrotem $^1/_2$ obrotu w lewo, stawia prawą stopę na belku i podaje ręce *B* — *2*. Dostawia lewą do prawej zaś *B* opiera równocześnie prawą stopę o belek — *3*. *A* odchyla się wstecz. — *4*. Zeskakuje wstecz.

V.) *1*. *B* ujmuje *A* pod pachy, *A* opiera dłonie o barki *B* — *2*. *A* wyskakuje obunóż na belek z pomocą *B* — *3*. *B* robi zakrok prawą, potem unik lewą nogą; *A* oparty o jego barki pochyla się wprzód — *4*. *A* zeskakuje wprzód.

VI.) *1*. *A* wykonuje $^1/_2$ obrotu w lewo na miejscu — *2*. *B* ujmuje go za biodra, zaś *A* chwyta *B* za przeguby rąk — *3*. *A* wyskakuje obunóż na belek — *4*.Zeskakuje wprzód z $^1/_2$ obrotem w prawo.

VII.) *1*. *A* i *B* okraczają belek nogą prawą do postawy rozkrocznej poprzek belka (twarzą do siebie) — *2*. Podają sobie ręce — *3*. *A* wyskakuje obunóż na belek do postawy wy-

krocznej — *4*. *A* zeskakuje w lewo z 1/4 obr. w prawo; *B* przenosi nogę prawą wstecz po nad belek z 1/4 obr. w prawo (*A* i *B* stoją teraz przodem do siebie).

VIII.) *1*. *A* i *B* podają sobie ręce — *2*. *A* przeskakuje belek wprzód obunóż z pomocą *B* — *3*. *A* i *B* opuszczają ramiona.

ZASTĘP III.

I.) *1*. *A* i *B* podają sobie prawe ręce — *2*. Opierają prawe nogi o belek — *3*. Przeskakują równocześnie przez belek.

II.) *1*. *B* robi 1/2 obrotu w lewo — *2*. *B* ujmuje *A* z tyłu za biodra a *A* chwyta *B* za przeguby rąk — *3*. *A* wyskakuje obunóż wstecz na belek — *4*. Zeskakuje wstecz.

III.) *1*. *A* wykonuje podpór postawny przodem rozkroczny z oparciem rąk o belek — *2*. *B* ujmuje go za stopy i podnosi w górę trzymając ramiona zwisłe — *3*. *B* puszcza nogi *A*, który zeskakuje — *4*. *A* przeskakuje przez belek.

IV. *1*. *A* robi 1/2 obrotu w lewo — *2*. *A* i *B* podają sobie prawe ręce i stawiają prawe stopy na belku — *3*. Dostawiają lewe i stoją obok siebie na belku — *4*. Zeskakują wstecz.

V.) *1*. *A* robi 1/2 obrotu w lewo, *B* ujmuje go pod pachy — *2*. *A* wyskakuje obunóż wstecz na belek — *3*. Robi przysiad na prawej nodze a lewą podnosi wprzód — *4*. Powrót do postawy — *5*. Zeskakuje wprzód z 1/2 obrotu w prawo.

VI.) *1*. *A* i *B* okraczają belek nogą prawą do postawy rozkrocznej poprzek belka — *2*. Ujmują się za barki i stawiają prawe stopy na belku — *3*. Prostując prawe nogi podnoszą lewe w bok — *4*. Zeskakują w lewo.

VII.) *1*. *A* i *B* opierają prawe dłonie na belku — *2*. Ujmują się za lewe ręce ponad głowami — *3*. Wykonują podskokiem podpór postawny bokiem praworącz — *4*. Zeskakują do postawy.

VIII. *1*. *B* stawia prawą stopę na belku, potem dostawia lewą do postawy wykrocznej na belku — *2*. *A* i *B* podają sobie ręce — *3*. *A* przeskakuje przez belek — *4*. *B* zeskakuje w prawo.

ZASTĘP II.

I.) *1*. *A* i *B* podają sobie ręce i opierają prawe stopy o belek — *2*. *A* dostawia lewą stopę do prawej i obaj odchylają się wstecz — *3*. *B* dostawia lewą stopę (postawa równoważna ramiona proste) — *4*. Zeskakują wstecz.

II. *1*. *A* i *B* podają sobie ręce i *A* wyskakuje na belek obunóż — *2*. *A* zeskakuje wstecz a równocześnie wyskakuje *B* na belek — *3*. *B* zeskakuje wstecz a wyskakuje *A* — *4*. *A*. zeskakuje wstecz.

III. *1.* *A* wyskakuje na belek obunóż bez pomocy *B* i opiera ręce na jego barkach a *B* chwyta go pod pachy — *2.* *B*, robi zakrok lewą, zakrok prawą i klęczkę na prawej nodze. przez co *A* znajdzie się w podp. leżąc przodem — *3.* *B* dźwigając *A* powstaje z klęczki — *4.* *A* zeskakuje wprzód.

IV. *1.* *A* siada na belku i podnosi wprzód nogi proste w kolanach — *2.* *B* ujmuje *A* za kostki i robi podpór leżąc przodem — *3.* *A* pochyla się wstecz do oparcia rąk za głową na ziemi — *4.* *B* przeważa *A* z powrotem do siadu i podaje mu ręce, gdy *A* wrócił do postawy — *5.* *A* przeskakuje wstecz przez belek.

V.) *1.* *A* i *B* podają sobie prawe ręce; *A* opiera lewą a *B* prawą stopę o belek — *2.* *A* wykonuje cały obrót w lewo do postawy, okraczając lewą nogę, prawą (lewa prosta) — *3.* *A* i *B* podają sobie lewe ręce; *A* opiera lewą stopę o belek (*B* ma już opartą prawą) — *4.* *B.* wykonuje cały obrót w prawo do postawy, okraczając prawą nogę, lewą.

VI. *1.* *A* i *B* wyskakują obunóż równocześnie obok siebie na belek — *2.* *A* i *B* wykonują $^1/_4$ obrotu ku sobie i robią wykrok prawą na belku, poczem podają sobie ręce (prawe stopy stykają się ukośnie na belku) a *B* stawia lewą nogę na ziemi za sobą — *3.* *A* uginając nogi pochyla się wstecz aż do siadu, *B* pochyla się za nim wprzód — *4.* *B* dźwiga *A* z powrotem do postawy — *5.* Zeskakują w prawo, *A* z $^1/_4$ obr. w lewo, *B* z $^1/_4$ obr. w prawo.

VII. *1.* *A* wyskakuje obunuż na belek, *B* robi podpór leżąc przodem na ziemi — *2.* *A* robi przysiad na belku, chwyta *B* za podane mu nogi i wracając do postawy, podnosi *B* w górę — *3.* *B* zeskakuje do postawy, *A* skacze wstecz. — *4.* *B* robi $^1/_2$ obrotu w lewo.

VIII. *1.* *A* i *B* okraczają belek nogą prawą do postawy rozkrocznej poprzek belka (twarzą do siebie) i podają sobie .ręce — *2.* *B* wyskakuje na belek obunóż do wykroku prawą — 3. *A* podskakuje w górę uniesiony przez *B*, łączy nogi nad belkiem i zeskakuje z powrotem na ziemię do post. rozkrocznej — *4.* To samo powtórnie — *5.* *B* przenosi *A* po podskoku w prawo, sam zeskakuje w lewo.

ZASTĘP I.

I.) *1.* *A* i *B* $^1/_4$ obrotu w lewo i prawe stopy stawiają na belku (zewnętrzne krawędzie stóp stykają się ze sobą) — *2.* Podają sobie prawe ręce — *3.* *A* staje na belku jednonóż (lewa noga i ręka w bok) i odchyla się w bok — *4.* *B* staje na belku jednonóż (postawa równoważna) — *5.* Zeskakują w lewo z $^1/_4$ obr. w lewo (stoją teraz tyłem do siebie).

II.) *1.* *A* wyskakuje na belek obunóż z $^1/_2$ obrotem w lewo — *2.* *B* nachyla się wprzód — *3.* *A* robi przeskok rozkroczny

przez *B* z belka na ziemię — *4*. *A* wraca na swe miejsce za belkiem, *B* wykonuje 1/2 obr. w prawo (stoją twarzami do siebie).

III.) *1*. *A* wyskakuje na belek obunóż z 1/2 obr. w prawo; *B* opiera prawą stopę o belek — *2* *A* podnosi prawą nogę wstecz, *B* chwyta go za prawą nogę w kostce oburącz — *3*. *A* podnosi ramiona w pion i pochyla się silnie wprzód, trzymając lewą nogę prostą — *4*. *A* zeskakuje wprzód, *B* puszcza nogę *A* i cofa się wstecz.

IV.) *1*. *A* wykonuje 1/2 obrotu w lewo — *2*. *A* i *B* wyskakują obunóż równocześnie obok siebie na belek — *3*. *A* i *B* wykonują 1/4 obrotu ku sobie i wykraczają prawą nogą (prawe stopy stykają się ukośnie na belku), poczem *B* ujmuje *A* pod pachy a *A* ujmuje *B* za barki — *4*. Obaj wymijają się na belku obracając się w prawo i robiąc wykrok lewą nogą tak, że *A* staje na miejscu *B*, a *B* na miejscu *A* — *5*. Zeskakują w lewo i stają twarzami do siebie.

V.) *1*. *B* przeskakuje belek obunóż z 1/2 obr. w lewo (staje po stronie *A*, tyłem do niego zwrócony) — *2*. *A* opiera ręce na barkach *B* i wyskakuje mu na plecy a *B* ujmuje go rękami pod kolana — *3*. *B*, niosąc na sobie *A*, stawia prawą stopę na belku, dostawia lewą, poczem zeskakuje wprzód na drugą stronę belka— *4*. *A* zeskakuje z pleców *B*, poczem obaj wykonują 1/2 obrotu w lewo (stają po tej samej stronie belka).

VI.) *1*. *A* wykonuje podpór leżąc przodem poprzek na belku i krzyżuje nogi — *2*. *B* wykonuje 1/4 obrotu ku głowie *A*, stawia jednę nogę na belku i ujmuje *A* oburącz za nogi — *3*. *B* podnosi w górę nogi *A* i staje drugą nogą na belku — *4*. *A* i *B* zeskakują w przeciwne strony i stają twarzami do siebie.

VII.) *1*. *A* robi 1/2 obr. w lewo; *B* wyskakuje obunóż na belek do postawy rozkrocznej i ujmuje *A* za biodra. — *2*. *A* wyskakuje wstecz na belek z pomocą *B*, stawiając swe stopy między stopami *B* — *3*. *A* podnosi ramiona w pion i nachyla się wprzód, *B* pochyla się wstecz (postawa równoważna) — *4*. *A* zeskakuje wprzód z 1/2 obr. w prawo, *B* wstecz.

VIII.) *1*. *A* i *B* wyskakują równocześnie obok siebie na belek — *2*. Obaj wykonują 1/4 obr. ku sobie i podają sobie ręce skrzyżnie, prawe po wierzch — *3*. *A* wykonuje na belku cały obrót w prawo, przekładając ponad głowę najprzód prawą, potem lewą rękę, aż stanie znowu twarzą do *B* o rękach skrzyżowanych ale lewych powierzch — *4*. To samo robi *B* w lewą stronę — *5*. Zeskakują w przeciwne strony.

O B. ZABAWA*).

Trzeciak.

OPISAŁ T. K.

Grający (liczba parzysta), których powinno być kilkunastu lub więcej, stają parami na obwodzie koła w ten sposób, że każda para oddalona jest od drugiej o kilka kroków. Tworzący jedną parę stają za sobą, jeden tuż za drugim, zwróceni twarzą do środka koła. Dwóch grających wyłącza się z powyższego ustawienia: jeden z nich tzw. »trzeci« staje we środku koła, drugi tzw. »gończy« na zewnątrz.

Na dany znak wbiega »gończy« do środka koła i stara się »trzeciego« uderzyć ręką na znak, że go pochwycił. Jeżeli mu się to uda, natenczas obaj zamieniają swe role. »Trzeci« jednakże ucieka i staje co tchu przed którąkolwiek parą, przez co staje się bezpiecznym przed dalszym pościgiem. Wskutek tego jednakowoż zamiast dotychczasowych dwóch stoi teraz trzech jeden za drugim, a stojący z tyłu stał się »trzecim« i jego obecnie stara się »gończy« pochwycić. Ten na to nie czeka, lecz w tejże chwili ucieka i stając znowu przed dowolną parą, robi w ten sposób stojącego z tyłu »trzecim«. Tak więc każdorazowy »trzeci«, którym staje się co chwila inny z grających przez ustawienie się uciekającego przed jego parą, jest celem pościgu ze strony »gończego«. »Trzeci« złapany podczas ucieczki, tj. nim zdołał dobiedz do jakiej pary i stanąć przed nią, lub też jeszcze na swem stanowisku tj. nim spostrzegł, że stał się »trzecim« i nim pomyślał o ucieczce — staje sie »gończym« dopóki znowu kogo nie pochwyci, a dotychczasowy »gończy« obejmuje rolę »trzeciego«, czyli ucieka, by stanąć przed jedną z dwójek.

Złapanemu przez »gończego« nie wolno natychmiast oddawać z powrotem uderzenia czyli chwytać zaraz tego, który go gonił. Powinien mu dać możność oddalenia się. By tego uniknąć, można »gończemu« wręczyć pytkę z chustki a ten ją po uderzeniu uciekającego rzuca na ziemię i w ten sposób zyskuje na czasie i może sam uciec. Złapany musi pytkę podnieść z ziemi i dopiero wtedy wolno mu z nią dalej pogonić. Albo też złapany musi czekać, aż ten, który go pochwycił stanie przez jedną z dwójek i dopiero wtedy wolno mu pościg rozpocząć.

Jak z powyższego przedstawienia widać, gra nie polega na tem, by się uganiać po boisku, póki sił starczy, lecz na ciągłem i ustawicznem zmyleniu »gończego« przez to, że co chwila kto inny staje się »trzecim« i »gończy« nieraz nie może się spostrzedz, kogo właściwie ma ścigać. W skuteczny sposób można np. to

---

*) W dziale: Przykłady praktyczne umieszczać będziemy w bieżącym roku prócz ćwiczeń na przyrządach, jak dotychczas, nadto jeszcze opisy zabaw dla młodzieży i starszych. — (*Przyp. Red.*)

osiągnąć, jeżeli się nie ucieka jako »trzeci« ku innej parze, lecz staje się szybko przed własną parą i jeżeli się to jeszcze kilkakrotnie powtarza. Im częściej i żwawiej następuje zmiana »trzeciego«, tem więcej gra staje się zajmującą, która chociaż prosta i pojedyncza, przecież się wielką u młodzieży cieszy sympatyą. Należy się przeto wystrzegać długotrwałego biegania, przez to bowiem zatraca gra swą charakterystyczną cechę i staje się prostą gonitwą.

Przy szczupłej liczbie grających nie staje się w koło parami lecz pojedynczo, chwyta się pzżeto nie trzeciego lecz »drugiego« stojącego z tyłu, czyli, że się nie gra w »trzeciaka« tylko w tz. »dwojaka«. Gra ta jednakże nie jest w tym stopniu zajmująca, co »trzeciak«. Przy zbyt wielkiej zaś liczbie uczestników wyznaczas się dwóch »trzecich« i dwóch »gończych« lub też tworzy się dwa koła grających obok siebie, przyczem albo w każdem kole odbywa się gra współcześnie lecz zupełnie odrębnie albo obu »trzecim« wolno przebiegać z jednego koła grających do drugiego i ustawiać się dowolnie przed którąkolwiek parą.

Istnieją różne odmiany trzeciaka. Tak np. tworzący pary nie stają twarzami do środka koła lecz na zewnątrz, albo też ku sobie zwróceni. W tym ostatnim wypadku »trzeci« czyli uciekający wbiega w środek i staje między nimi a ten staje się »trzecim« i jest zmuszony uciekać przed »gończym«, do którego plecami obróci się ten, który wbiegł w środek dwójki.

Dla początkujących a więc dla takich, którzy jeszcze nie są z grą dobrze obznajomieni i nie posiadają w niej należytej wprawy, ogranicza się poniekąd prawidła gry, a mianowicie:

a) wolno uciekać i ścigać li tylko w jednym kierunku a więc albo w prawo albo w lewo;

b) »gończemu nie wolno wbiegać do środka koła;

c) wolno ustawiać się tylko przed najbliższą parą, żadnej z nich nie wolno omijać.

Dopiero gdy grający oswoili się z przebiegiem gry i gdy nie zachodzi obawa, że co chwila nastąpi zamieszanie i bałamuctwo, wtedy dołącza się resztę prawideł grę urozmaicających i wprowadza różne jej odmiany.

W trzeciaka grać można i na wolnem powietrzu i w zamkniętej sali. Zabawa ta przedewszystkiem z tego powodu polecenia godna, że wszyscy grający żywo się poruszają a sama rzecz nie wymaga dużo miejsca i żadnych przyborów. Trzeciak jest stósowny tak dla młodzieży obojga płci jak i dla starszych.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik Gimnastyczny »Sokół« Nr. 1. zawiera: Przypomnienie — 25-lecie czasopisma »Sokół«. Po uroczystościach Kościuszkowskich przez Dr. X. F. — Statystyka gimnastyki, gier i cwiczeń sportowych w szkołach średnich,

zebrał E. Cenar. Gimnastyka w Anglii n. Wuennberg — Adur. Sprawy Związku pols ich Towarzystw sokolich w Austryi. Kronika.

»Sok«ol Nr. 1. (jubileuszowy) zawiera: W ślady Tyrsza (ku uczczeniu dwudziesto pięcioletniego jubileuszu) n. Dr. J. Scheiner. Mężnym duchem wiersz J. N. Sladka. Kilka słów o tych, co stoją po za nami n. Dr. H. Pippich. Czasopismu „Sokół« ku jego 25-letniej rocznicy wiersz A. Heyduka. Feuilleton. Kilka myśli o sokolstwie. — Rada (na Nowy Rok 1899) wiersz O. Červinka. — Ojczyźnie i narodowi n. V. Kukan. — Straż nad Dunajem n. Jozef Slavik. Gimnastyka a gry n. E. Vlasak. — 1874—1899 (ku 25-leciu »Sokoła«) wiersz n. J. Boroliński. Poprzednik czasopisma »Sokół« n. F. Musek. — Czasopismo »Sokół« 1871—1898 n. Fejfar. Sokolnia w Zirkowie. O wychowaniu fizycznem w Anglii n. J. Klenka. O początkach i rozwoju Sokolstwa Chorwackiego Dr. F. Bučar. Sokolstwo slowieńskie n. Dr. V. M. Sokolstwo polskie n. Dr. X. F, System gimnastyki n. F. Schnepp. O szermierce n. J. Vaniček. Podpór i przedmach na koniu wszerz, studyum gimnastyczne n. F. Kožišěk. Nie zaniedbujmy podstaw (proku) gimnastyki n. V. Pexa. Odpowiedź Klenki na pracę Pexa p. t. »System Tyrsza a ćwiczenia wolne Klenki«. Na cześć 25-lecia unii gimnastyków francuskich. Z ziem z zagrożonych. Sprawy. Literatura. Kronika.

»Věstnik« Nr. 1 zawiera: »Naprzód« n. J. Z. Boroliński. Sprawy. Ćwiczebne wieczory: Kółka c. d. Ćwiczenia maczugami. O tablicach statystycznych. Rozmaitości.

»Sokol americky« Nr. 12. zawiera: O publicznych ćwiczeniach młodzieży, Uwaga. W sprawie nauczycieli i przodowników n. T. Ulrich. Piśmiennictwo. Sprawozdania. Korespondencye Kronika.

»Gimnastyka« Nr. 11. zawiera: Szkic zdrowotny n. X. L. Sorlini. — Gimnastyka w zagrzebskim gimnazyum. Metodyka ćwiczeń na przyrządach n. L. Sorlini. Nasze zęby. Wiadomości.

XII. Kółka. — Praktyczne lekcye, ułożył Dr. Teofil Tyszecki. Ćwiczenia w pracy powyższej rozpadają się na dwa działy: na ćwiczenia w miejscu i ćwiczenia w huštaniu. Wobu tych działach przechodzi autor najprzód wszystkie pojedyncze grupy na kółkach i w łamach każdej grupy podaje kilka lub kilkanaście lekcyi z ćwiczeń pojedynczych — a następnie łączy po dwie grupy ćwiczeń i znowu dla każdego łączenia podaje po kilka lub kilkanaście lekcyi z tych ćwiczeń złożonych. Każda lekcya obejmuje po 8 ćwiczeń. W ten sposób wyczerpał autor systematykę ćwiczeń na kółkach umieszczając olbrzymią ich ilość, bo około 280 lekcyi, czyli około 2300 ćwiczeń. Jest więc dosyć materyału z prawdziwie mrówczą pracą zebranego i ułożonego i choćby już za to tylko należy się autorowi pełne uznanie.

Chcąc pomówić o praktyczności podanych lekcyi muszę odwołać się do tego, com napisał omawiając »Poręcze« A. Durskiego (Nr. 6. z r. 1898) i powtórzyć to odnośnie do niniejszej pracy. A zatem, mojem zdaniem. nie są to praktyczne lekcye, lecz tylko systematyczny rozwój ćwiczeń, bo zbyt małe są różnice między pojedynczymi ćwiczeniami w ramach jednej lekcyi, co nie jest wskazane. Ułożenie ćwiczeń podanych w lekcye rzeczywiście »praktyczne« pociągałoby za sobą dwa razy większą pracę, systematyka by na tem ucierpiała lecz zyskała praktyczność ćwiczeń a o to raczej chodziło, sądząc z tytułu niniejszej pracy. Niektóre z lekcyi przerabiać w godzinach ćwiczeń tak, jak są podane, jest wręcz niemożliwe. Może sam autor tego sobieby nie życzył, może nie przypuszczał, by kto niewolniczo przerabiał ćwiczenia po kolei tak, jak są napisane, nie wiem, lecz w takim razie należało może dodać objaśnienie, w jaki sposób trzeba z niniejszej pracy korzystać, by prawidłowo lekcyę ćwiczeń przeprowadzić, że np. należy z 10 lekcyi podanych dla jednej grupy wybrać 10 ćwiczeń na jednę godzinę, nie zaś przerabiać jedną lekcyę jako całość zamkniętą w sobie, czyli nie wykraczać poza ramy jednej z podanych lekcyi. Dla mniej obznajomionych byłoby takie objaśnienie pomocnem w prowadzeniu ćwiczeń. Stopni trudności ćwiczeń, jakie są podane w dziełku »Poręcze« w omawianem dziełku niema, nie zauważyłem jednak różnic w trudności między pojedynczymi ćwiczeniami poszczególnych lekcyi ani gwałtownych przeskoków. Znać w układaniu wytrawną rękę i dokładną znajomość przedmiotu. Wobec tego podawanie stopni trudności byłoby zbyteczne, jednakże, gdyby ktoś z podanych lekcyi dopiero składał ćwiczenia na jedną lekcyę w sposób,

jak wyżej podałem, dla mniej wprawnego byłoby to z korzyścią a dla autora z niewielką pracą połączone.

Jeszcze o jednej rzeczy chcę wspomnieć. Według mnie zwieszenia na przedbarkach i pod pachami a tem bardziej ćwiczenia w takich zwieszeniach np. wywijanie, należy stanowczo i zupełnie z gimnastyki usunąć, lub przynajmniej w inny sposób je stosować (jak np. przy ćwiczeniach na t. zw. prostowniku, opisanym w najświeższej pracy A. Durskiego o gimnastyce dziewcząt) poprostu ze względów zdrowotnych, pomijając już ból, jaki takie ćwiczenia sprawiają ćwiczącym, skutkiem czego cí nie z wielką ochotą je przerabiają. Przy powyższych ćwiczeniach uciska ćwiczący całym swym ciężarem miejsca, gdzie przebiega cały pęk grubych naczyń krwionośnych i nerwów i przez pewien czas pozostaje w tem położeniu. Tego należy w gimnastyce unikać tem bardziej że znane są w historyi medycyny nawet następowe porażenia przy podobnych uciskach. Przy reformie systemu gimnastyki u nas praktykowanej i samych ćwiczeń zwłaszcza dla uczniów, która byłaby z wielu względów pożądana i wskazana i za czem już podnoszą się głosy — należałoby i tę rzecz wziąć pod ścisłą rozwagę.

Kończąc tych parę uwag, nie pozostaje mi nic innego, jak tylko jeszcze raz wyrazić autorowi uznanie za jego korzystną i bezsprzecznie dodatnią pracę zwłaszcza, że wzbogacił nią nasz skromny dorobek na polu piśmiennictwa gimnastycznego. *Z. Wyrobek.*

KRONIKA.

Miesięcznik Sokoła pragskiego »Sokol« znany wszystkim tym, którzy śledzą ruch umysłowy słowiańskich towarzystw sokolich, rozpoczął z dniem 1. stycznia b. r. dwudziesty piąty rok swego istnienia. Znane są zasługi tego pisma, znana jego wartość i nieustanna praca dla idei sokolej, dla własnego narodu i słowiańskiego braterstwa. To też za zbyteczne uważamy podnosić wszystkie zasługi tego pisma i ograniczamy się do złożenia w tak uroczystej dlań chwili serdecznych braterskich życzeń jak najlepszego rozwoju w przyszłości i jak najobfitszych owoców sokolej pracy.

Serdeczne dzięki przesyłamy wszystkim tym naszym prenumeratorom, którzy wyrazili nam życzenia pomyślnego rozwoju pisma w trzecim roku jego wydawania.

Egzamin państwowy na nauczycieli gimnastyki złożyli dnia 30. grudnia z. r. przed komisyą egzaminacyjną we Lwowie: druhowie: Ignacy Nowicki, członek lwowskiego grona nauczycielskiego i Jan Dychdalewicz naczelnik Sokoła w Buczaczu.

Ruski Sokół. Jak się z rocznego sprawozdania dowiadujemy towarzystwo to siedzibę swą we Lwowie mające liczyło w roku ubiegłym 174 członków czynnych, 10 wspierających, 4 założycieli. Liczba członków, którzy w ciągu roku udział wzięli w ćwiczeniach wynosiła 286, liczba uczniów towarzystwa 105. Na walnem zgromadzeniu odbytem w grudniu wybrano nowe prezydyum i wydział. Naczelnikiem został W. Nahyrny, jego zaś zastępcami L. Kaczorowski i Dr. Jasienicki. (z »Sokola«).

Na jednej z miesięcznych pogadanek krakowskiego Grona nauczycielskiego przedstawił naczelnik Ruciński historyę powstania rozmaitych systemów gimnastyki, tudzież porównywał te systemy z naszym. Owocem dyskusyi jaka się na ten temat wywiązała był wniosek zwrócenia się do wydziału z prośbą o sprawienie szwedzkich przyrządów a mianowicie kraty i belka z łękami. Wydział do prośby tej się przychylił i nie długo zacznie młodzież szkolna ćwiczyć na tych przyrządach.

Lwowskie towarzystwo łyżwiarskie przystąpiło jak się dowiadujemy do związku niemieckich towarzystw łyżwiarskich z siedzibą w Wiedniu. Chociaż nie mamy prawa mieszać się w stosunki wewnętrzne obcych towarzystw, mimo to nasuwa nam się pytanie i myśl czy wobec naprężonych stosunków pomiędzy nami a niemcami, i wobec tego, że ci ostatni stale wykluczają i niedopuszczają Słowian do urządzanych przez się międzynarodowych zawodów atletycznych, czy wobec tego właściwem jest że towarzystwo łyżwiarskie siedzibę swą w stolicy kraju naszego mające — przystępuje do związku czysto niemieckiego.

Krajowy Turniej Szermierzy. Pragnąc ożywić zamiłowanie do sztuki władania bronią, powzięło grono miłośników szermierki myśl urządzenia w roku bieżącym Krajowego Turnieju Szermierzy. Zawiązany w tym celu komitet, na którego czele stanął p. Juliusz hr. Bielski, postanowił urządzić turniej ten we Lwowie w dniach 12. do 16 kwietnia b. r. i ukończył już najważniejsze czynności przygotowawcze, a mianowicie wypracował szczegółowy regulamin turnieju, tudzież dokonał wyboru jury, w skład której wchodzą najwybitniejsi znawcy szermierki w kraju. Regulamin ten rozesłany zostanie w najbliższych dniach wraz z zaproszeniem do wzięcia udziału w turnieju wszystkim Towarzystwom i Klubom szermierczym i gimnastycznym, oddziałom wojskowym, szkołom i nauczycielom szermierki w Galicyi i na Bukowinie. Najważniejszemi postanowieniami regulaminu są następujące: Do udziału będą dopuszczani szermierze, zamieszkali lub, jeżeli należą do armii, stacyonowani w Galicyi i na Bukowinie,' z wyłączeniem jednak zawodowych szermierzy, którzy brać mogą udział jedynie w popisowych assaut. Ponadto wymaganym jest ukończony 18. rok życia. Turniej odbędzie się na pałasze i floretу, a podzielonym będzie na 5 części: 1) *Assaut kwalifikacyjne*, w których uczestnicy wykazać mają umiejętne władanie bronią, dostateczne do wzięcia udziału w dalszych częściach turnieju; 2) *Assauts klasyfikacyjne*, na podstawie których jury rozdzieli uczestników na odpowiednie grupy, a mianowicie na szermierzy I. i II. kategoryi; 3) *Bule-assaut* I. i II. kategoryi, w których uczestnicy walczyć będą między sobą o nagrody honorowe; 4) *Assauts popisowe*, mające wykazać stopień teorytecznego i praktycznego wykształcenia poszczególnych szkół szermierki w kraju; 5) *Końcowy popis* w umiejętnem władaniu bronią, w którym wezmą udział zwycięzcy w poprzednich działach turnieju. Oprócz nagród honorowych będą przyznawane złote, srebne i brązowe medale, tudzież dyplomy. Bliższych informacyj o turnieju zasięgnąć można u sekretarzy komitetu pp. Dra Kazimierza Moszyńskiego (Lwów, c. k. Nadprokuratorya Państwa, ul. Batorego) i Dra Jana Waygarta (Lwów, c. k. Prokuratorya Skarbu ul. Ormiańska 13), na których ręce wysyłać należy także wszelkie zgłoszenia i pisma do komitetu.

Dr. Scheiner, prezes Sokoła pragskiego i radca miejski wystąpił niedawno na posiedzeniu rady miasta Pragi z wnioskiem zmierzającym do wybrania stałej komisyi, którаby się zastanowiła nad sprawą wychowania fizycznego dzieci szkół normalnych, do utworzenia stałego inspektoratu gimnastycznego i urządzenia odpowiedniego boiska na gry i ćwiczenia. W Krakowie poruszano podobnie sprawę gimnastyki w szkołach miejskich — za inicyatywą tut. Sokoła — ale sprawa utonęła gdzieś wśród aktów, a niestety nie mamy tak energicznego pośród naszych radców patrona jak Dr. Scheiner aby ją z pyłu archiwów odgrzebał.

Program zawodów i igrzysk olimpijskich odbyć się mających w Paryżu podczas powszechnej wystawy w r. 1900 przedstawia się następująco:

Atletyka: Bieg płaski na 100, 800 i 1500 metr., z płotami na 110 m., skok w dal, w wyż i o tyczce, wyrzucanie ciężarów, rzucanie dyskiem.

Pentatlon: Bieg na 100, 400, 800 lub 1500 m., skok w dal, w wyż i o tyczce, wreszcie rzucanie kamieniem i dyskiem.

Z działu gimnastycznego: Spinanie po linie, poręcze, kółka, koń i wspieranie ciężarów.

Szermierka: na florety, szable i szpady (dla amatorów i zawodowców, cywilnych i wojskowych) i szermierka batonami.

Szport wioślarski i pływacki: wyścigi jachtów o pojemności 5 ton i 20 ton; wyścigi na łodziach (o składzie 1, 2 4, 8 ludzi na prostą metę 2000 i 2400 metr. (bez nawrotu), wyścig pływacki na przestrzeni 100, 500, i 1000 m. nurkowanie i gra »polo« na wodzie.

Dla kolarzy: wyścig na 2000 m. na arenie bez torowników (na tandemie), wyścig na wytrzymałość na 100 kl. z torownikami.

Z działu gier i zabaw: »polo« na koniach, piłka nożna, krokiet golf, lawn-tenis, krykiet, hockey, strzelanie z łuku, i w końcu sztuczna jazda na łyżwach (piękna jazda). Postanowiono też udzielić nagrodę temu turyście który w czasie trwania zawodów zdoła wejść na jeden z niedostępnych szczytów górskich.

Bogaty ten program obejmuje niemal całą dziedzinę ćwiczeń fizycznych i sportów i już choćby sam przez się budzić musi u każdego gimnastyka zainteresowanie się przyszłą wystawą, która oprócz tego, że zgromadzi najwybitniejsze jednostki, przedstawi też imponujący obraz tego co zdziałano w państwach zachodnich, zwłaszcza w Ameryce, Francyi i Anglii na polu wyćwiczenia i rozwoju cielesnego całych mas społeczeństwa.

Zgłoszenia do zawodów już napływają. Jako jedni z pierwszych przysłali Amerykanie spis zawodników do wszystkich grup, którzy ich w Paryżu reprezentować mają. Obejmuje on nazwiska najznakomitszych członków amerykańskich towarzystw gimnastycznych i uniwersytetów tamtejszych.

Z narodów słowiańskich powzięło dopiero Sokolstwo czeskie stanowcze postanowienie obesłania zawodów. Wykona ono w Paryżu ćwiczenia maczugami, w których wezmą udział wszyscy uczestnicy, poczem w trzech zastępach ćwiczyć będzie na koniu wzdłuż bez łęków, na wysokich poręczach i na koniu wszerz. Celem wybrania najlepszych zawodników, mają wszystkie żupy przysłać w maju b. r. do Pragi tych swoich członków, których za najodpowiedniejszych uznają, tu zaś dobierze się z nich najlepszych. Wybrańcy ci mają następnie w oznaczyć się mającym czasie zjechać się do Pragi, gdzie przez cztery miesiące przerabiać będą ćwiczenia zawodowe. Koszta wyprawy mają być pokryte ze składek samych członków.

Zapasy o mistrzowstwo w Paryżu. Z końcem zeszłego roku odbyły się w Paryżu walki zapaśników zawodowych o mistrzowstwo światowe. Ze znanej liczby zapaśników na pierwszy plan wysunęli się: Cyrill Wetasa, M. Gambier, Paul Pons i Władysław Pytlasiński.

Pierwsza walka Ponsa i Wetasy trwała 15 minut bez rozstrzygnięcia, ponieważ Wetasa nie atakując wcale, w pozycyi leżącej na brzuchu udaremniał wszelkie chwyty. W drugiej walce tegoż dnia, uległ Wetasa po 11 minutach i 58 sekundach przyczem odniósł dość znaczne uszkodzenie, bo złamanie obojczyka i przerwanie mięśnia piersiowego, jednakowoż nie wskutek nieprawidłowości chwytów.

Dnia 25 i 26 grudnia bił się Pytlasiński z Gambierem z Bordeauxe. Dwie walki 15-to minutowe i jedna 48 minut trwająca pozostały nierostrzygnięte. Dopiero 3-ciego dnia t. j. 27. grudnia rzucił po 7 minutach Pytlasiński swego przeciwnika chwytem zwanym »roulade«. Dnia 29 grudnia przyszło do rostrzygających zapasów między Pousem a Pytlasińskim. Trzy razy stawali przeciwnicy do walki i po trzecim starciu cofnął się Pytlasiński uznając Ponsa zwycięzcą. Niektórzy twierdzą zaś, że Pytlasiński chciał użyć niedozwolonego chwytu w walce z Ponsem, tenże mu się jednak nie powiódł. Wówczas Pons tymże chwytem objąwszy swego przeciwnika uszkodził go tak znacznie, że lekarze zarządzili przerwę w walce. Z walki o mistrzowstwo wyszli więc następujący zapaśnicy: Paul Pons, Władysław Pytlasińki, Gambier, Wetasa.

Wobec tego, że najlepsi zapaśnicy światowi, wskutek za krótkiego terminu ogłoszenia zawodów nie stawali, pozostaje mistrzowstwo to właściwie w zawieszeniu.

Atletyka w Japonii. Japonia jest krajem maleńkim, wszystko tam drobne i delikatne a także ludzie ledwo średniej dorastają wysokości. To też tem więcej

zadziwiać musi ich zamiłowanie do zapasów. Mają tam one za sobą wiekową tradycyę i do dzisiaj dnia trzymają się dawnych, pierwotnych zwyczajów i prawideł, mimo że naród japoński idąc z postępem czasu na wszystkich polach nowe zaprowadza zmiany. Dwa razy w roku, w maju i listopadzie, jak donosi pewien Japończyk w angielskim tygodniku »Jar Gast« w Tokio wychodzącym, odbywają się tamże wielkie zapasy. W wyznaczone na nie dnie panuje gorączkowy ruch na ulicach Tokio, wszystko co żyje ciągnie do widowni zwanej Jakoin. Zdaleka już powiewają chorągwie o krzyczących barwach z nazwiskami zapaśników. Miejsce walki 14—15 stóp szerokie a wysypane piaskiem znajduje się pod gołem niebem, naokoło wznoszą się stopniowo wyłożone poduszkami miejsca dla widzów. Dzięki tym wygodom mogą oni wysiedzieć do końca. Zapasy rozpoczynają się wywołaniem nazwisk zawodników przez herolda. Wywołani wychodzą na arenę, jeden od zachodniej strony drugi od wschodniej i walka się rozpoczyna. Przebieg jej śledzą ciekawie i z największą uwagą widzowie dający od czasu do czasu jużto oklaskiem jużto krzykiem wyrazy radości i zachęty. Zwycięzcę wita okrzyk kilko tysięcznego tłumu. Co kto ma pod ręką to rzuca na szczęśliwego zawodnika. W niespełna kilku minut pokrywa się arena czapkami workami na tytoń i t. p. Jeden drugiemu wydziera jaki przedmiot z ręki i rzuca na arenę. Zwycięzca zbiera to wszystko i oddaje następnie właścicielom za okupem. Nie brak też podczas zawodów zakładów, aczkolwiek takowe prawem w Japonii są wzbronione.

Największe zadanie mają podczas zawodów sędziowie, który to urząd piastują stale od wieków jedynie dwie rodziny. Zapasy bowiem opierają się na niezliczonych prawidłach a każde przekroczenie ich sprowadza przegraną. To też sędziowie muszą nadzwyczajne dawać baczenie na walkę; zwycięzcę wskazują wachlarzem.

Zapasy rozpoczynają się w czas rano, najciekawsze atoli między zwycięzcą zeszłorocznym a jego przeciwnikiem przypadają na popołudniu. Ciekawy jest wstęp do walki. Zawodnicy wchodzą na arenę, biorą z dwóch drewnianych puharów wodę do ust wypluwają ją a następnie przyklękają w odległości ramion od siebie i dotykając ziemi zaciśniętemi pięściami, gotowi są każdej chwili do skoku. Sędziowie stoją między nimi na znak zaś dany wachlarzem przez jednego znich, przeciwnicy rzucają się jak szaleni na siebie i walka się rozpoczyna.

Celem wyćwiczenia zapaśników istnieje w Japonii osobna szkoła, w których kandydatów do walki przygotowują; ukończeni zapaśnicy dzielą się podług starszeństwa o którym umiejętności rozstrzyga, na pięć klas, różniących się od siebie strojem. Klasie niższej nie wolno pod karą używać stroju klasy wyższej. Z „Sokoła.“

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.